



Date	Déjeuner		Dîner		Souper		Coucher		Notes
	Avant	Après	Avant	Après	Avant	Après	Avant (avant collation)	Autre	
Lun.									
Mar.									
Mer.									
Jeu.									
Ven.									
Sam.									
Dim.									
Moyennes									

### Objectifs à atteindre pour un bon contrôle de son diabète

LES MESURES	Valeurs cibles pour la majorité	Valeurs cibles intensifiées	
HÉMOGLOBINE GLYQUÉE (A1C)	≤ 7%	Si A1C ≤ 7% non atteinte et risque minime d'hypoglycémie	
GLYCÉMIE À JEUN ET AVANT REPAS (mmol/L)	4,0 à 7,0	4,0 à 5,5	Entre < 3,0 de différence
GLYCÉMIE 2 HEURES APRÈS LE DÉBUT DES REPAS (mmol/L)	5,0 à 10,0	5,0 à 8,0	

Les cibles d'A1C et de glycémie doivent être individualisées selon la situation du patient :

- A1C ≤ 6,5% pour diminuer le risque de néphropathie et de rétinopathie sans augmenter les risques d'hypoglycémie.
- A1C ≤ 8,5% si personne âgée fragile, espérance de vie limitée, hypoglycémies sévères récurrentes ou non perception d'hypoglycémie.